

給食だより 7月

令和元年7月 学校

7月の目標
暑さに負けない
体を作ろう

1学期も残りわずかとなりました。気温や湿度が高くなると食欲がなかなか出ませんが、暑い夏を乗り切るには食事が重要です。夏バテしないように冷たいものとりすぎに注意し、色々な種類の食材をとるようにしましょう。



《厳しい夏を乗り越えるための食生活のポイント》

暑い夏の間を元気に過ごすためには、「早寝早起き」の規則正しい生活を基本とし、栄養バランスの良い1日3回の食事が大切です。食生活のポイントを参考にして、2学期を元気に迎えましょう。

① 主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがよくなります。

副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさん含んだきゅうり・トマト・なすなどの夏野菜を毎日取り入れましょう。



② こまめな水分補給を！

熱中症を予防するために、喉が渇く前や、暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにしましょう。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、飲み過ぎには気を付け、水やお茶、牛乳を中心に飲むようにしましょう。



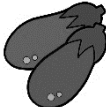





③ おやつは時間と量を決めよう！

暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースを摂り過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。



《代表的な夏野菜と効能について》

<p>きゅうり</p> <p>きゅうりのとげは新鮮な証拠</p>  <p>とても水分の多い野菜で、体を冷やす効果があります。</p>	<p>トマト</p> <p>昆布に負けない「うま味」あり</p>  <p>目や皮ふ、胃を丈夫にし、風邪の予防に効果があります。</p>	<p>なす</p> <p>皮はポリフェノールの一種</p>  <p>体の余分な熱をとり、血の巡りをよくする働きがあります。</p>
<p>ピーマン</p> <p>加熱すると苦みが抑えられる</p>  <p>疲労回復や皮ふを強くする働きがあります。</p>	<p>とうもろこし</p> <p>ひげの数=実の数</p>  <p>おなかの調子を整え、腸をきれいにする働きがあります。</p>	<p>枝豆</p> <p>熟すと大豆になります</p>  <p>疲れをとり、体の成長促進や貧血予防に効果があります。</p>

今月のお魚レシピ

材料（一人分）

ごはん	160g
たこぶつ切り	20g
生姜	0.3g
玉ねぎ	20g
人参	10g
油揚げ	4g
むき枝豆	4g
干し椎茸	1g
サラダ油	1g
三温糖	1g
しょうゆ	2g
みりん	0.6g
塩	1.2g

〇作り方

- ① 生姜はみじん切り、玉ねぎは粗みじん切り、人参は小さめのいちょう切り、油揚げは油抜きし、短冊切り、干し椎茸は戻し2mm幅に切っておく。
- ② サラダ油で生姜を炒め、香りが出たら、人参、玉ねぎと順に炒めていく。
- ③ 油揚げ、椎茸と材料がかぶるくらいの水を加える。
- ④ たことAを加え、煮る。
- ⑤ ごはんに④の具と枝豆を混ぜたらできあがり。

ごはんは炊きたてのほうがおいしく食べられます。

＜一言メモ＞

たこはたんぱく質をはじめ、亜鉛やナイアシンなどのミネラルが豊富なため、夏バテしやすい時期にぴったりの食材です。ぜひご家庭でもお試しください。

